

Շուրջդաշտանադադարի նկարագիրը կազմելու ուղեցույց¹

Մեփական դժվարությունները հաղթահարելուց և ուրիշներին օգնություն ցուցաբերելուց հետո մենք ստեղծեցինք շուրջդաշտանադադարի նկարագիրը կազմելու այս ուղեցույցը, որում իրենց ներդրումն ունեցան դաշտանադադարի վերաբերյալ բուժօգնություն տրամադրող մասնագետները: Ձեր հաջորդ հանդիպումը առողջապահության ոլորտի մասնագետի հետ առավել արդյունավետ դարձնելու համար, առաջարկում ենք օգտվել այս չորս մասից բաղկացած ուղեցույցից, կիսվելով նրա հետ համապատասխան տվյալներով և ուղղորդելով քննարկումները ձեր իսկ նպատակներին հասնելու համար:

Դուք կարող եք օգտվել այս ուղեցույցից նաև ձեզ մոտ տեղի ունեցող փոփոխությունները գրանցելու և ինքնուրույն վերահսկելու համար: Յուրաքանչյուր վեց ամիսը մեկ վերհանք ձեր տվյալները, որպեսզի տեսնեք, թե ինչպիսի փոփոխություններ են ձեզ մոտ տեղի ունեցել, ինչն է բարելավվել և ինչը որոշակի ուշադրության կարիք կարող է ունենալ:

Եթե արդեն երկար ժամանակ է անցել բուժօգնություն տրամադրող մասնագետի հետ հանդիպումից հետո, ապա կազմեք այդ ժամանակահատվածում ձեր կողմից պարբերաբար օգտագործած բոլոր դեղամիջոցների և սննդային հավելումների ցուցակը:

Մաս 1. Տվյալների հավաքագրում. Ախտանիշներ և ցիկլեր

Ձեր ախտանիշների պատմությունը

Մեր անցումային շրջանի բազմամյա ճանապարհին հաճախ են ախտանիշներ ի հայտ գալիս և հետո վերանում: Հորմոնների մակարդակը սկզբում տատանվում է, բայց երբ մենք մոտենում ենք մեր վերջին դաշտանին վերջնական անկում է տեղի ունենում:

ԵՐԵՔԻՑ ՎԵՑ ԱՄՍՎԱ ՊԱՏԿԵՐԸ

- Նշեք վերջին 3-ից 6 ամիսների ընթացքում ձեզ ամենանյարդայնացնող ախտանիշների եռյակը.
 - Ախտանիշ 1.
 - Ախտանիշ 2.
 - Ախտանիշ 3.
- Ինչպե՞ս են փոփոխվել այդ ախտանիշները:
- Նկատե՞լ եք, որ այդ ախտանիշները համապատասխանում են ձեր ցիկլի որոշակի օրերին:

¹ <https://womenlivingbetter.org/>

ԸՆԹԱՑԻՎ ՊԱՏԿԵՐ

- Հիմա ի՞նչ ախտանիշներ ունեք:

ԱՄԵՆԻՑ ՇԱՏ ՆՅԱՐԴԱՅՆԱՑՆՈՂ ԱԽՏԱՆԻՇԸ

- Ո՞ր ախտանիշից կցանկանայիք ազատվել որքան հնարավոր է շուտ:
- Ի՞նչն է ձեզ ստիպում մտածել, որ այն կարող է կապված լինել պերիմենոպաուզայում տեղի ունեցող հորմոնալ փոփոխությունների հետ:

ԱԽՏԱՆԻՇՆԵՐԻ ԴՐՄԵՎՈՐՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿԱՑՈՒՅՑԸ / ՀԱՃԱԽԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ / ՀՐԱՀՐՈՂ ԳՈՐԾՈՆՆԵՐԸ

Եթե դեռ չեք հետևել ձեր ախտանիշների հաճախականությանը, փորձեք դա անել նշումներ կատարելով այս աղյուսակում: Ձեր կողմից հավաքագրված տվյալները կօգնեն ձեզ և ձեր բժշկին տեղեկացված որոշումներ կայացնել:

Ախտանիշ	Հաճախականություն		Կապը որևէ բանի հետ, օրինակ՝ ցիկլի, հրահրող գործոնների կամ սննդի
	Շաբաթական	Ամսական	
	# անգամ/շաբաթ	# անգամ /ամիս	

Ձեր դաշտանային ցիկլերի բնութագրերը

Դուք և ձեր բուժօգնություն տրամադրող մասնագետը կարող եք շատ բան հասկանալ, նայելով ձեր դաշտանային պատմությանը: Հորմոնալ փոփոխությունների մեկնարկի առաջին նշաններից մեկը՝ ցիկլերի տևողության կրճատումն է:

ՑԻԿԼԻ ՏԵՎՈՂՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ինչպես հաշվարկել ցիկլի տևողությունը. հաշվեք քանի օր է ընդամենը անցել տվյալ ցիկլի դաշտանի առաջին օրվանից մինչև հաջորդ ցիկլի դաշտանի առաջին օրը: Սա ձեր ցիկլի տևողությունն է: Օրինակ, եթե ձեր դաշտանի առաջին օրը հունիսի 2-ն էր, իսկ հաջորդ դաշտանը սկսվեք հունիսի 29-ին, ապա ձեր ցիկլի տևողությունը կլինեք 27 օր:

- Եթե հնարավոր է, հավաքեք վերջին 6 ամսվա ընթացքում ձեր ցիկլերի տևողության տվյալները. որքան շատ, այնքան լավ:

Վերջին ցիկլերի տևողությունը. _____, _____, _____, _____, _____, _____

- Վերջին 2-3 տարվա ընթացքում ձեր ցիկլի տևողությունը փոխվե՞լ է: Իսկ փոխվե՞լ է այն վերջին 5 կամ 10 տարիների համեմատ:

ԱՐՅՈՒՆԱՅԻՆ ՀՈՍՔԻ ԲՆՈՒԹԱԳԻՐԸ

Դաշտանի տևողությունը (# հոսքի օրերը)

Քանի՞ օր է տևում դաշտանը

0 1 2 3 4 5 6 7 8+

Արդյո՞ք օրերի քանակը փոխվել է վերջին մի քանի տարիների, տարվա, ամիսների ընթացքում:

Այո

Ոչ

Եթե այո, ինչպե՞ս/ե՞րբ է փոխվել:

Ավելացե՞լ, թե պակասել են դաշտանի օրերը:

Ավելացել են

Պակասել են

Նկատե՞լ եք քսվող բնույթի արյուն դաշտանների միջև:

Այո

Ոչ

Արյան հոսքի ծավալը

- Դաշտանային արյան ծավալը փոխվել է: Ավելի առա՞տ է դարձել: Պակասել է: Ինչքա՞ն ժամանակ է, որ այն փոխվել է՝ տարիներ, ամիսներ:
- Մի քանի օր ավելի առա՞տ է լինում և հետո պակասու՞մ է:
- Արյան ծավալը հաստատուն չէ՞:

Մաս 2. Ինքնօգնության ձեր ծրագիրը

Հորմոնալ տատանումների և փոփոխությունների այս ժամանակաշրջանում մեր մարմինը լրացուցիչ աջակցության կարիք ունի: Մթրեսն ավելի խորացնելու փոխարեն, մենք ինքներս կարող ենք շատ բան անել մեր մարմնի կարողությունները ճիշտ ուղղությամբ վերաբաշխելու համար: Կյանքի ընթացքում այդպիսի հնարավորություններ կարող ենք ունենալ:

ՆԵՐԿԱՅՈՒՄՍ ՁԵՌՆԱՐԿՎՈՂ ՔԱՅԼԵՐԸ

- Այժմ ձեռնարկու՞մ եք որևէ բան ինքներդ ձեզ լրացուցիչ աջակցություն ցուցաբերելու համար: Ամեն օր քայլո՞ւմ եք: Անհրաժեշտ քանակով ջրի կլանումը ապահովու՞մ եք: Քնելուն կարևորություն տալի՞ս եք: Սկսե՞լ եք այլ կերպ սնվել:

ԻՆՉ ՔԱՅԼԵՐ ԿԱՐՈՂ ԷԻՔ ՁԵՌՆԱՐԿԵԼ

- Ձեր պատկերացմամբ ի՞նչ կարող էիք փոխել: Ինքնօգնության ո՞ր միջոցները կարող էիք նախաձեռնել:

Մաս 3. Ակնկալիքներ և հետաքրքրող միջոցներ

ԱԿՆԿԱԼԻՔՆԵՐ

Օգտակար է նախապես մտածել, թե ինչ ակնկալիքներ ունեք խորհրդատուի հետ ձեր հանդիպումից: Մեզանից յուրաքանչյուրի համար այդ ակնկալիքները տարբեր են: Օրինակ՝

- Հասկանալ ախտանիշների պատճառները
- Համոզվել, որ ձեր ախտանիշները իրոք կարող են կապված լինել հորմոնալ փոփոխությունների հետ
- Իմանալ, թե ապրելակերպի ինչպիսի փոփոխությունների միջոցով կարելի է մեղմացնել ախտանիշները
- Տեղեկատվություն ստանալ սննդային հավելումների կամ խոտաբույսերի մասին
- Ուղեգիր ստանալ մեկ այլ մասնագետին դիմելու համար:

ՄԻՋՈՑՆԵՐ

Բազմաթիվ մոտեցումներ կան կանանց դաշտանադադարի անցումային շրջանի ախտանիշները մեղմացնելու համար: Առաջարկվում են տարբեր տեսակի ապրանքներ, ծրագրեր, խոտաբույսեր, դեղատոմսեր, ապրելակերպի փոփոխություններ և այլն: Որոշակի միջոց ընտրելուց առաջ խորհուրդ ենք տալիս ուսումնասիրել բոլոր տարբերակները, գրուցել ձեր ընկերուհիների և ձեզ առողջապահական ծառայություններ տրամադրող մասնագետի հետ, որպեսզի կշռադատեք դրա օգտակար կողմերն ու հնարավոր ռիսկերը:

Ո՞ր միջոցները ձեզ մոտ փորձելու հետաքրքրություն առաջացրեցին ախտանիշները մեղմացնելու նպատակով: Որտեղի՞ց իմացաք դրանց մասին: Ընկերուհուց էք լսել լ: Ինչ-որ բան կարդացել էք համացանցի՞ց: Մտածեք, թե ինչպես կարելի է կիսվել այդ մասին ձեզ առողջապահական ծառայություններ տրամադրող մասնագետի հետ:

Մաս 4. Նշումներ և գործողությունների պլան

Այս տեղը նախատեսված է նրանց համար, ովքեր օգտակար են համարում նշումներ կատարելը, որպեսզի չմոռանան հանդիպման ընթացքում խորհրդատուի կողմից տրված առաջարկությունները: